

GO VEGAN

Kurzanleitung für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung

1

Erhöhe über ca. 4 Wochen lang die Anzahl deiner **veganen Mahlzeiten**.

2

Lass ein aktuelles Blutbild mit allen kritischen Nährstoffen erstellen. Sprich mit einer Fachkraft hinsichtlich einer **bedarfsgerechten Supplementation**.

3

Plane Deine Mahlzeiten für die ersten beiden Wochen und gehe alles Nötige **einkaufen**.

4

Halte durch und plane kurz vor Ende der ersten zwei Wochen die nächsten beiden. Es wird sich **Routine** einspielen!

5

Lass Dein **Blutbild** nach den ersten 6 Monaten nochmal kontrollieren und passe ggfs. die Supplementation an.



nutrilution
Ernährung & Lebensstil

FÜR FRAGEN ODER BERATUNG SCHREIBE UNS
EINE E-MAIL AN INFO@NUTRILUTION.DE.